

Boxe light-contact: Formes de poursuite

Les boxeurs apprennent à se défendre plus efficacement en utilisant différents pas d'évitement et mouvements d'esquive.



Toutes les formes de poursuite peuvent servir de base à l'entraînement de la forme caractéristique «Utiliser différentes variantes de blocages, de mouvements d'esquive et pas d'évitement pour se défendre», et plus précisément à la composante «utiliser des pas d'évitement pour se défendre». Elles apportent une plus grande diversité à l'entraînement de boxe et génèrent des émotions.

- [Idées de formes de poursuite](#)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO